
Spargelsalat mit Erdbeeren

Veganes Spargelrezept

von JOES CUCINA VERDE | Fudii.online



© Bild & Rezeptidee von JOES CUCINA VERDE - Fudii.online

Vorbereitung: 10 Min. | **Koch-/Backzeit:** 10 Min. | **Gesamt:** 20 Min.

Zutaten:

1 Bund Spargel, grün
200 g Erdbeeren
2 TL Agavendicksaft
2 TL Senf
1 TL Sherryessig
Salz und Pfeffer
2 EL Mandel- oder Avocadoöl

Ausserdem:

Blattspinat

Zubereitung:

Für den **Spargelsalat** zuerst die harten Spargelenden entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden. Dabei Spargelspitzen in eine extra Schüssel geben. Erdbeeren waschen und vierteln.

Etwas Wasser in einem Topf erhitzen. Spargelstücke (außer die Spitzen) für etwa 5 Minuten darin köcheln lassen. Dann die Spargelspitzen für 2 Minuten mitkochen. Aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Erdbeeren, Agavendicksaft, Senf, Essig zu einer feinen Soße pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl (am besten Mandel- oder Avocadoöl) unterrühren.

Teller mit frischem Blattspinat auslegen. Gekochten Spargel darüber streuen. Mit geviertelten Erdbeeren garnieren. Soße darüber träufeln und nochmals mit etwas Salz abschmecken. Guten Appetit!